



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

عنوان

**بررسی ارتباط اختلالات خواب با الگوی غذایی و برخی شاخص های تن
سنجی در مراجعه کنندگان به کلینیک خواب قزوین در سال ۹۶**

استاد راهنما

دکتر احمد آفاقی

استاد مشاور

دکتر مریم جوادی

دکتر شبنم جلیل القدر

نگارش

فاطمه ویسی همپا

مهرماه، ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: کیفیت خواب نقش مهمی در سلامتی جسمی و روانشناختی انسان دارد و می تواند تحت تأثیر دریافت های غذایی و چاقی قرار گیرد. اختلالات خواب با اختلالات متعدد جسمی و رفتاری همراه است. خواب ضعیف بر خلق و خو، شناخت، تصمیم گیری و استدلال تأثیر منفی می گذارد. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین اختلالات خواب با الگوی غذایی و برخی شاخص های تن سنجی در مراجعه کنندگان به کلینیک خواب قزوین در سال ۱۳۹۶ انجام گرفت.

مواد و روش ها: این مطالعه توصیفی مقطعی از اسفند ماه سال ۱۳۹۶ تا اسفند ماه سال ۱۳۹۷ در بیمارستان قدس قزوین انجام شد. افراد با لحاظ کردن معیارهای ورود و خروج در مورد آنها و پس از اطلاع از اهداف و روش اجرای مطالعه و اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات و اختیاری بودن همکاری و امضا نمودن فرم رضایت نامه وارد مطالعه شدند. از بین مراجعه کنندگان ۸۰ نفر با در نظر گرفتن شرایط ورود به مطالعه به طور تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه بسامد خوراک و یاد آمد ۲۴ ساعته تکمیل گردید و شاخص توده بدنی، دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن و نسبت دور کمر به قد در بیماران اندازه گیری شد. در این مطالعه مقطعی کلیه بیماران تحت آزمون پلی سومنوگرافی شبانه قرار گرفتند و شاخص آپنه-هیپوپنه، میانگین و حداقل اکسیژن خون و شاخص اختلال تنفسی ثبت گردید. داده ها جهت تجزیه و تحلیل آماری وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. برای بررسی نرمال و غیر نرمال بودن داده ها از آزمون Kolmogorov-Smirnov استفاده شد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون های آماری رگرسیون خطی، تی تست مستقل، تحلیل عاملی، ضریب همبستگی اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته شد. سطح معنی داری برای آزمون ها کم تر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: شرکت کنندگان شامل ۴۷ نفر مرد (۵۸/۸ درصد) و ۳۳ نفر زن (۴۱/۲ درصد) با محدوده سنی ۲۱-۸۳ سال بودند. همبستگی معنی داری بین شاخص آپنه-هیپوپنه با نمایه توده بدنی ($r=0/516$, $p<0/001$) و نسبت دور کمر قد ($r=0/477$, $p=0/002$) و دور کمر ($r=0/333$, $p=0/024$) و نسبت دور کمر به دور باسن ($r=0/302$, $p=0/042$) در مردان وجود داشت. همبستگی معنی داری بین اندازه های تن سنجی و شاخص آپنه-هیپوپنه در زنان مشاهده نشد. نتایج رگرسیون خطی نشان داد که افزایش نمایه توده بدنی بیشترین تأثیر را در شدت آپنه-هیپوپنه در مردان دارد ($\beta=0/469$, $P=0/021$). دو الگوی غذایی عمده در مراجعه کنندگان وجود داشت که به صورت الگوی غذایی سالم و الگوی غذایی ناسالم است و همچنین میانگین شاخص آپنه-هیپوپنه در دو گروه الگوی غذایی سالم و ناسالم متفاوت بود ($P<0/001$, $mean=90/86$). به طوری که افرادی که الگوی غذایی ناسالم داشتند، شدت آپنه بالاتری داشتند.

بحث و نتیجه گیری: نمایه توده بدنی به عنوان شاخص مهم چاقی است که با اختلال تنفسی در خواب در ارتباط است. نمایه توده بدنی شاخصی مناسب از اندازه دور کمر و یا نسبت دور کمر به قد برای پیش بینی اختلال خواب می باشد. پیشنهاد می شود، از طریق اصلاح رژیم غذایی و استفاده از الگوی غذایی سالم، وزن افراد مراجعه کننده کنترل می شود تا کنترل وزن روند بهبودی اختلالات خواب تسریع شود.

واژگان کلیدی: اختلال خواب، الگوی غذایی، نمایه توده بدنی، شاخص آپنه-هیپوپنه، چاقی